الغنوص

قبل وجود الكنائس، وقبل وجود الكهنة، وقبل وجود الدين بأي شكل منظم، كان هناك نوس، لا إيمان، ولا عقيدة، ولا مذهب ينتقل من السلطات التي تدعي التحدث باسم الله.

المعرفة المباشرة، والإدراك غير الوسيط، واليقين التجريبي الفوري الذي لا يأتي من إخبارنا بما هو صحيح، بل من إدراك الحقيقة مباشرة.

مثل الفرق بين قراءة كتاب عن النار ولمس النار. مثل الفرق بين سماع وصف للحب والوقوع في الحب.

مثل الفرق بين الإيمان بوجود الشمس وفتح عينيك ورؤيتها. النوس ليست معرفة منقولة. إنها تجربة مباشرة.

وكل تقليد روحي هدد السلطة المؤسسية، وكل تعليم تم مطاردته وتدميره، وكل ممارسة تم إعلانها بدعة، كانت تحمل في جوهرها النوس (المعرفة) الروحية.

ليس لأن المعرفة تشكل خطراً على الناس، ولكن لأن المعرفة تشكل خطراً على الأنظمة التي تتطلب من الناس البقاء معتمدين على السلطة الخارجية.

لأنه بمجرد أن تمتلك المعرفة، بمجرد أن تعرف بشكل مباشر، بمجرد أن تختبر الحقيقة دون وسيط، لا يمكن السيطرة عليك من قبل أولئك الذين يدّعون التوسط بينك وبين الإلهي.

لست بحاجة إلى رجال الدين ليخبروك بما يريده الله. أنت تعلم ذلك بشكل مباشر. لست بحاجة إلى الكتاب المقدس ليخبرك بما هو صحيح. تدرك الحقيقة على الفور. أنت

لست بحاجة إلى الخلاص الذي تقدمه المؤسسات. أنت تدرك أنك لست منفصلاً أبداً عن المصدر. وهذا الإدراك، وهذه المعرفة التجريبية المباشرة التي لا يمكن إنكارها، هو ما أطلق عليه الغنوصيون اسم "نوسيس"، وليس اسم دينهم، بل التجربة التي كانت في صميم ممارستهم.

وكل نص نجا من حملة التدمير التي شنتها الكنيسة في القرن السابع عشر، وكل جزء دُفن قبل أن يُحرق، وكل تعليم حُفظ في سلاسل نسب خفية، يشير إلى الشيء نفسه.

إن النوس ليس شيئًا تدرسه. إنه شيء تعيشه، وليس شيئًا تؤمن به، شيء يحدث لك، وليس شيئًا تمنحه السلطات، شيء يمكنك الوصول إليه مباشرة عندما تتوافق الظروف.

وهذه الشروط ليست معقدة. إنها ليست حكراً على المتقدمين روحياً. لا يتم تحقيقها من خلال سنوات من التطهير والممارسة. يحدث النوس عندما يدرك الوعي ذاته.

اللحظة التي يصبح فيها الوعي مدركاً لوجوده، اللحظة التي تدرك فيها العين التي تقرأ هذه الكلمات الآن أنها ليست الأفكار، ولا الجسد، ولا القصة، بل الوعي الذي يظهر فيه كل ذلك. وهذا الإدراك ليس تدريجياً.

إنه ليس تقدمياً. إنه ليس شيئًا يتطور بمرور الوقت. إنه فوري، كامل، لا يمكن إنكاره. في لحظة ما، يتم تعريفك بمحتوى الوعي، والأفكار، والمشاعر، والأحاسيس، والتجربة الكاملة لكونك أنت.

في اللحظة التالية تدرك أنك لست المحتوى. أنا المساحة التي يظهر فيها المحتوى. أنا لست الموجة. أنا المحيط الذي يعيش نفسه مؤقتاً كموجة. وهذا الإدراك هو النوس. ليس النوس الكامل، ولا المعرفة المطلقة، بل البداية، والصدع في جدار السجن، والنظرة الأولى لما هو موجود وراء النظام الأركوني.

وبمجرد أن تلمحه، وبمجرد أن تتذوقه، وبمجرد أن تعرف من التجربة المباشرة أن هناك شيئًا يتجاوز السجن المادي، فلن تستطيع أبدًا أن تصدق تمامًا أن السجن هو كل ما هو موجود. أنت تعرف خلاف ذلك، ليس كمعتقد، بل كذاكرة، وهذه المعرفة تغير كل شيء، ليس خارجياً، ولا ظروفك، ولا العالم المادي من حولك، ولكن داخلياً.

تتغير العلاقة بين الوعي والواقع. يتلاشى التحديد مع التقييد. يتلاشى الخوف من الموت لأنك تدرك أن جوهرك لا يموت بموت الجسد.

وستتلقون اليوم القصة الكاملة، لا اللاهوت، ولا الفلسفة، ولا التحليل الأكاديمي للنصوص الغنوصية، بل التعليم الفعلي، والشرح الكامل لماهية النوس، ومن أين تأتي، وكيف يتم تفعيله، والأهم من ذلك، كيفية الوصول إليه بنفسك.

ليس يوماً ما، ليس بعد سنوات من الممارسة الروحية. ليس إذا أصبحتَ جديراً الآن، اليوم. من خلال فهم ماهية "نوسيس" في الواقع وإدراك أن القدرة على تجربته موجودة بالفعل بداخلك، وليس كإمكانية تحتاج إلى تطوير أو كحقيقة تحتاج إلى إدراك. أنت قادر بالفعل على إدراك النوس. لقد رأيت لمحات منه بالفعل، حتى لو لم تكن تعرف كيف تسميه. واليوم، تصبح تلك اللمحات واعية، ومقصودة، وقابلة للتكرار. لأن النوس ليست سراً محصوراً بالمتأهلين. إنها معرفة مباشرة متاحة لكل وعي.

بدءاً من إدراك أنك الوعي، وليس الجسد، وليس الأفكار، بل الوعي نفسه. والوعي الذي يعرف نفسه هو النوسيس (النوس).

البداية، الأساس، الشق الذي يتحول إلى فتحة التي تتحول إلى التحرر. ما قرأته للتو ليس مجازاً. إنها ليست قصائد شعرية مصممة لتجعلك تشعر بشيء ما مؤقتًا قبل أن يتلاشى هذا الشعور. إنه وصف دقيق لحدث معرفي محدد. تحول في توجيه الانتباه ينتج عنه تغيير نوعي في كيفية ارتباط الوعي بنفسه، وقد تم توثيقه وممارسته ونقله وقمعها بشكل منهجي على مدى 20 قرنًا من التاريخ المسجل. وفي هذا المقال،

سنغطي كل ذلك - القصة الكاملة، وليس النسخة المنقحة، ولا النسخة التي تم جعلها آمنة للاستهلاك المؤسسي - التاريخ الحقيقي لأصل هذا التقليد، ومن حافظ عليه، ومن حاول تدميره ولماذا، وماذا تقول النصوص بالفعل عندما تقرأها بدون فلتر التفسير الأرثوذكسي.

والأهم من ذلك كله، الطريقة الدقيقة خطوة بخطوة لإنتاج تجربة إدراك النوس بشكل متعمد في وعيك الخاص بدءًا من اليوم. ليس بعد قراءة المزيد من الكتب، ولا بعد أن تصبح أكثر نضجاً روحياً. بل اليوم، لأن القدرة على الإدراك ليست شيئاً تحتاج إلى اكتسابه. إنه أمر تحتاج إلى إدراكه، والإدراك لا يتطلب تحضيراً. لا يتطلب الأمر سوى الظروف المناسبة، وهذا بالضبط ما صُممت هذه المادة لتحقيقه.

قبل أن نخوض في التاريخ والآليات، أود أن أقدم لكم شيئًا ملموسًا لتستفيدوا منه في كل ما سيأتي لاحقًا. تمرين مدته 90 ثانية سيجعل النقاش اللاحق برمته يبدو وكأنه فهم حقيقي وليس مجرد معلومات.

أينما كنت، خفف من حدة نظرتك أو أغمض عينيك ولاحظ ببساطة أنك مدرك لما حولك. ليس ما تدركه، ليس الأصوات، ولا الأحاسيس، ولا الأفكار التي تدور في ذهنك، بل الوعي نفسه، الشيء الذي يسجل كل تلك التجارب، الحضور الذي يعرف أنك هنا، موجود في هذه اللحظة.

لا داعي للقيام بأي شيء حيال ذلك. لستَ بحاجة إلى وصفه أو فهمه. لاحظ فقط أن هناك شيئًا ما هنا يعرف. تمسك بهذا لأن كل ما سنفحصه، 2000 عام من التاريخ المكبوت، وعلم الأعصاب الخاص بالوعي الذاتي، وبروتوكول الممارسة الكامل، كل ذلك يشير إلى ما لاحظته للتو في تلك الثواني التسعين.

احتفظ بهذا كنقطة مرجعية لك بينما نواصل. الكلمة نفسها مشتقة من اليونانية القديمة وتم اختيارها بدقة.

كان للتقاليد الفلسفية اليونانية كلمات متعددة للمعرفة. شملت المعرفة الفهم المنهجي والعقلاني والعلمي. المعرفة المبنية من خلال الملاحظة والاستدلال المنطقي. يشير مصطلح "التقنية" إلى المهارة العملية، ذلك النوع من المعرفة الذي يكمن في اليدين والجسم.

أشارت صوفيا إلى الحكمة، والفهم المتكامل العميق الذي يتراكم ببطء من خلال الخبرة الطويلة. كان لكلمة "نوسيس" لها معنى مختلف تماماً عن كل هذه الأشياء. كان ذلك يعني معرفة مباشرة وفورية وتجريبية تتجاوز كل وسيط. نوع المعرفة الذي لا ينتقل عبر الجدال أو التعليم، بل يصل كاملاً وفورياً وبديهياً بشكل قاطع.

كان المثال الذي استخدمه المعلقون القدماء باستمرار هو الرؤية. عندما تفتح عينيك وترى شجرة، فإنك لا تستنتج وجود الشجرة من خلال خطوات منطقية. تراها مباشرة. وهذه المباشرة تحمل في طياتها قدراً من اليقين لا يمكن لأي قدر من الشهادات حول الشجرة أن ينتجه.

إن النوس هو تلك الصفة من اليقين التي لا تُطبق على الأشياء الخارجية بل على طبيعة الوعي نفسه. إن اختيار هذه الكلمة المحددة، نوس، بدلاً من المعرفة، بدلاً من صوفيا، بدلاً من أي مصطلح آخر متاح، يخبرك بكل شيء عن ما اعتبره التقليد الشيء الأساسي. ليس الأمر متعلقاً بأفكار أفضل حول الحقيقة المطلقة، بل بتجربة مباشرة لها.

كانت التجربة هي الهدف. كل عقيدة، وكل خريطة كونية، وكل طقس وممارسة كانت بمثابة بنية تحتية مصممة لإنتاج التجربة، وليس لاستبدالها. هذا التمييز أهم من أي شيء آخر سنتناوله تقريباً. لأن نمط الفشل السائد في التعامل مع المواد الغنوصية والتقاليد الصوفية بشكل عام هو التعامل مع الخريطة على أنها أرض.

القراءة عن النوس، وتجميع المعلومات عنه، وتطوير أطر فكرية متطورة حول طبيعة الوعي وبنية الواقع الروحي، والخلط بين هذا التراكم والشيء نفسه.

كان المعلمون الغنوصيون صريحين بشأن هذا النمط من الفشل لدرجة أنهم كانوا عدوانيين تقريباً بشأنه. يذكر إنجيل فيليب، وهو أحد نصوص نجعحمادي، بشكل مباشر أن أولئك الذين يقولون إنهم سيموتون أولاً ثم يقومون هم على خطأ.

بمعنى أولئك الذين يتعاملون مع التعاليم على أنها شيء يجب الإيمان به بدلاً من شيء يجب تجربته الآن. الإطار أشبه بسلم. تستخدمه للتسلق.

لا تحمله معك في كل مكان وتسمي ذلك تسلقًا. والآن، التاريخ، وسأكون دقيقاً هنا في ذكر الأسماء والتواريخ والمصادر لأن الإشارات الغامضة إلى الحكمة القديمة هي جزء مما يجعل من السهل تجاهل هذا التقليد وتشويهه.

نحن نتحدث عن وثائق محددة تم اكتشافها في موقع محدد في تاريخ محدد، ودرسها باحثون محددون أعمالهم متاحة للجمهور لأي شخص يرغب في التحقق من هذه الادعاءات بشكل مستقل. في ظهيرة أحد أيام ديسمبر عام 1945، كان رجل يدعى محمد علي السمان يحفر بحثاً عن السماد في المنحدرات بالقرب من بلدة نجع حمادي في صعيد مصر بالقرب من مجمع كهوف جبل طريف.

ضرب فأسه جرة فخارية كبيرة مغلقة. تردد قبل أن يفتحها. يصف روايته، التي سجلها الباحث جيمس روبنسون الذي أجرى معه مقابلة بعد سنوات، خوفه من أن تحتوي الجرة على الجن، لكنه فتحها. كان بداخلها 13 مخطوطة من ورق البردي مغلفة بالجلد تحتوي على 52 نصًا مكتوبًا باللغة القبطية. تم تحديد تاريخها من خلال طرق متعددة. التحليل الباليوغرافي، والتأريخ الإشعاعي للجلد، وتحليل الكرتون المستخدم في التجليدات حتى منتصف القرن الرابع الميلادي تقريبًا.

لكن النصوص التي احتوتها كانت أقدم بكثير. يُؤرخ معظم العلماء، بمن فيهم مارفن مير وإيلين بيل وبنتلي لايتون وبارتمان، التأليف الأصلي لغالبية هذه النصوص إلى ما بين القرنين الأول والثالث الميلاديين، مع احتمال أن تعود بعض المواد إلى القرن الأول قبل الميلاد. لم تكن هذه وثائق هامشية.

كانت هذه أعمالاً لاهوتية وفلسفية متطورة تمثل تقاليد كانت موجودة ومزدهرة، وتم استهدافها عمداً للقضاء عليها. إن التفسير الأكثر ترجيحاً لوجود النصوص هناك، مدفونة في جرار مختومة في منحدرات الصحراء، يرتبط برسالة كتبها أثناسيوس، أسقف الإسكندرية، عام 367 ميلادي، إلى الكنائس الخاضعة لسلطته. فيما يسميه العلماء رسالته التاسعة والثلاثين بمناسبة العيد، سرد أثناسيوس الكتب التي اعتبرها من الكتب المقدسة القانونية، وأمر صراحة بتدمير جميع النصوص الأخرى.

كان دير باخوميان في شينوبوسكيان يقع بالقرب من هذه المنحدرات. شخص ما في ذلك الدير، لا نعرف اسمه. لا نعرف دوافعهم بالضبط، كل ما نعرفه أنهم تصرفوا، وأخذوا مجموعة من النصوص التي كانت على وشك التدمير، ووضعوها في جرار، ودفنوها حيث بقيت لمدة 16 قرنًا حتى عثر عليها فأس محمد علي.

هذا ليس من قبيل الأساطير. هذه حقيقة أثرية وتاريخية موثقة تم فحصها بدقة في الأدبيات العلمية بدءًا من كتاب جيمس روبنسون "مكتبة نجع حمادي باللغة الإنجليزية" الذي نُشر لأول مرة عام 1977، ومؤخرًا كتاب مارفن ميرز "مخطوطات نجع حمادي" الذي نُشر عام 2007 والذي لا يزال يُعتبر الترجمة العلمية النهائية.

إن ما كشفته مكتبة نجع حمادي بالإضافة إلى الاكتشافات السابقة لمخطوطة أسكو التي تحتوي على آيا صوفيا، ومخطوطة بروس، ومخطوطة برلين التي تحتوي على إنجيل مريم، قد غير بشكل جذري الفهم العلمي للمسيحية المبكرة.

لم تكن الصورة التي ظهرت صورة حركة موحدة تطورت لاحقاً إلى انحرافات هرطقية. لقد كان نظامًا بيئيًا متنوعًا بشكل استثنائي من المجتمعات والمعلمين والمناهج، حيث لم يكن ما نسميه الآن المسيحية الغنوصية موقفًا هامشيًا، بل كان أحد أكثر تيارات الفكر المسيحي المبكر تطورًا من الناحية الفكرية وانتشارًا جغرافيًا. لقد أوضحت إيلين باجيلز

في كتابها الصادر عام 1979 بعنوان "الأناجيل الغنوصية"، والذي فاز بجائزة الكتاب الوطني ولا يزال أحد أكثر المقدمات الأكاديمية سهولة في القراءة لهذه المادة، من خلال تحليل نصي دقيق أن اختيار نصوص معينة باعتبارها قانونية وقمع نصوص أخرى لم يكن في المقام الأول عملية لاهوتية. كان الأمر سياسياً.

لقد دعم النص الذي نجا من الاختيار القانوني باستمرار السلطة الهرمية، والخلافة الرسولية، والسلطة الإدارية الخاصة للأساقفة، وضرورة الوساطة المؤسسية بين المؤمن والإله.

إن النصوص التي تم قمعها أو محاولة قمعها حددت باستمرار السلطة الروحية ليس في المكاتب المؤسسية ولكن في التجربة المباشرة في النوس. يُعد إيريناوس الليوني أحد أهم الشخصيات في هذا التاريخ وأحد أكثرها فائدة لنا تحديداً لأنه كان خصماً. قام بتأليف عمله الضخم "ضد الهرطقات ضد الهرطقات" حوالي عام 180 ميلادي، واستشهد على نطاق واسع بالمعلمين الغنوصيين من أجل دحضهم. وهذا يعني أن روايته العدائية تحفظ مواد ما كنا لنحصل عليها لولاها.

ما يتضح من إيريناوس وما قام به علماء مثل كورت رودولف في دراسته الرائدة "نوسيس، طبيعة وتاريخ الغنوصية" وجيوفاني فيلورامو في تاريخ الغنوصية بفحصه بالتفصيل هو أن المعلمين الذين عارضهم إيريناوس لم يكونوا من مروجي التصوف الغامض. كانوا يعلمون ممارسات محددة، وتقنيات محددة لإنتاج حالات وعي محددة

تولد نتائج تجريبية محددة. وجد إيريناوس هذا الأمر مثيراً للغضب بشكل خاص لأنه لا يمكنك أن تجادل شخصاً ما بشأن تجربته المباشرة.

يمكنك مناقشة العقيدة. يمكنك الاعتراض على التفسير. لا يمكنك إقناع شخص ما بشيء أدركه بشكل مباشر. وكان المعلمون الغنوصيون يدركون ذلك، فصمموا مناهجهم التعليمية وفقاً لذلك. التجربة أولاً، ثم المذهب كإطار تفسيري للتجربة التي سبق خوضها، وليس العكس. يمثل فالنتينوس، الذي قام بالتدريس في روما بين عامي 136 و 165 ميلادي تقريبًا، التطور الأكثر تطورًا وتأثيرًا على نطاق واسع للتعليم الغنوصي في القرن الثاني.

لقد تلقى تعليمه في الإسكندرية في ذلك الوقت، العاصمة الفكرية لعالم البحر الأبيض المتوسط، حيث كانت الفلسفة الأفلاطونية والتصوف اليهودي في شكل التقاليد الرمزية لفيو والممارسة الدينية المصرية والتعاليم المسيحية الناشئة موجودة في حوار مستمر مع بعضها البعض. وصل إلى روما وقام بالتدريس هناك لعقود، ويبدو أنه اجتذب عدداً كبيراً من الأتباع. قام طلابه تومي وهيراكلي وثيودوتوس، وماركوس الساحر كما وصفه إيريناوس بازدراء، بتأسيس مدارسهم الخاصة وتطوير تعاليمه في اتجاهات مختلفة في جميع أنحاء الإمبراطورية الرومانية.

ما علّمه فالنتينوس تم إعادة بنائه من أجزاء محفوظة من قبل إيريناوس وكليمنت الإسكندري ومن نجع حمادي. تركز النصوص، بما في ذلك إنجيل الحقيقة الذي ينسبه العديد من العلماء إلى فالنتينوس نفسه، على بنية الواقع الروحي، وآلية النزول إلى الجهل، وطريق العودة من خلال النوس. والأهم من ذلك، أن المدرسة الفالنتينية كان لديها ممارسة تمهيدية محددة تسمى أبوليتوا.

تُترجم هذه العبارة بأشكال مختلفة مثل الفداء أو التحرير أو الإطلاق، وكانت عبارة عن عملية طقسية مصممة بشكل صريح لإنتاج التجربة المباشرة للطبيعة الإلهية للفرد. ليس المقصود تمثيل تلك التجربة بشكل رمزي، بل إنتاجها فعلياً.

كان هذا التمييز أساسياً لفهم فالنتينوس لعمله الخاص. مدرسة سيث، وهي تقليد غنوصي رئيسي آخر ممثل بشكل جيد في مجموعة نجع حمادي.

كان لدى كتاب "يوحنا السري"، وإنجيل المصريين، و"اللوجينس مارسيليا زوستريانوس" ممارسة تأملية أكثر وضوحًا. جون تيرنر، الباحث الذي قام بأوسع تحليل للأدب السيثي، يحدد في هذه النصوص أسلوبًا تأمليًا محددًا يسميه ممارسة الانغلاق الذاتي المضيء. يتضمن ذلك سحباً تدريجياً ومنهجياً للانتباه.

أولاً من الأشياء الحسية الخارجية، ثم من الصور الذهنية الداخلية، ثم من الفكر المفاهيمي، حتى يستقر الانتباه على الوعي نفسه، على الحضور المعرفي المضيء الذي كان موجوداً قبل ظهور أي من المحتوى والذي يبقى عندما يستقر كل شيء. يرجع تيرنر هذه الممارسة إلى توليفة من اللاهوت السلبي الأفلاطوني، وتحديداً التقاليد الأفلاطونية الجديدة التي بلغت ذروتها في أفلوطين، الذي كان لديه طلاب غنوصيون في مدرسته في روما في القرن الثالث مع ممارسة صوفية يهودية أقدم تتعلق بما سيطلق عليه التقليد الكابالي اللاحق اسم hit bonenot والذي يعني الاستقصاء الذاتي التأملي أو الفحص الذاتي.

إن ما ننظر إليه عندما نفحص هذه المواد بعناية ليس حركة موحدة ذات عقيدة واحدة ومنهج واحد. إنها عائلة من التقاليد المترابطة التي توحدها توجهات مشتركة. المعرفة التجريبية المباشرة لطبيعة الوعي كهدف، والتقنيات المحددة لإنتاج تلك المعرفة كطريقة. إن قمع هذه التقاليد هو مسألة حقيقة تاريخية موثقة، وليس مجرد نظرية مؤامرة.

قام مجمع نيقية في عام 325 ميلادي، الذي دعا إليه الإمبراطور قسطنطين، بإضفاء الطابع الرسمي على اندماج السلطة الإمبراطورية الرومانية مع السلطة الكنسية المسيحية بطرق كان لها عواقب دائمة على كل تطور لاحق في الحضارة الغربية.

كان قسطنطين بحاجة إلى كنيسة موحدة ومنظمة هرمياً كأداة للحكم. كنيسة ذات تقاليد متنوعة ومتنافسة بدون قانون ثابت، حيث يتم توزيع السلطة الروحية بين المعلمين الأفراد والمجتمعات بناءً على جودة تجربتهم المباشرة بدلاً من موقعهم المؤسسي. لم تكن تلك الكنيسة مفيدة للحكم الإمبراطوري. إن التوحيد اللاهوتي الذي بدأه نيقية والذي عززته المجامع اللاحقة في القسطنطينية عام 381، وأفسس عام 431، وكالسيدون عام 451 كان في الوقت نفسه توحيدًا سياسيًا. وما تم تعريفه على أنه هرطقة في هذا التوحيد كان، باستثناءات قليلة جداً، هو بالضبط ما يحدد السلطة الروحية في التجربة المباشرة بدلاً من التسلسل الهرمي المؤسسي. كانت رسالة أثناسيوس التي كتبها عام 367 ميلادي هي السبب المباشر لدفن مكتبة نجع حمادي.

لكن الحملة ضد المسيحية التجريبية كانت تتصاعد منذ قرنين تقريباً. إيريناوس في عام 180، وترتلان حوالي عام 200، وهيبوليتوس حوالي عام 230، وقائمة إبيفانيوس الشاملة للهرطقات، والباناريان في سبعينيات القرن الرابع الميلادي، وهو جهد مؤسسي متعدد الأجيال ومستمر لتحديد نوع معين من الروحانية التجريبية المباشرة من المسيحية الشرعية، وقد نجح إلى حد كبير. ولهذا السبب عندما فتح محمد علي السمان تلك الجرة في عام 1945، كانت النصوص الموجودة بداخلها غير مألوفة لمعظم المسيحيين كما لو أنها جاءت من دين مختلف تمامًا.

لكن هذه الممارسة لم تختفِ. لا يمكن أن يموت لأنه ليس بناءً ثقافياً اعتباطياً. إنها سمة من سمات الوعي نفسه. ولا يمكن قمع سمة من سمات الوعي عن طريق حرق الكتب. لا يمكن نسيانها إلا مؤقتاً. إن تقليد حزقيال في المسيحية الأرثوذكسية الشرقية يمتد عبر آباء وأمهات الصحراء في القرنين الرابع والخامس. يحافظ إيفاغريوس البنطي، يوحنا كاسيان، مقاريوس الكبير على طريقة تأملية تسمى سكون هاكيا وهي متطابقة هيكليًا مع الانغلاق الذاتي المضيء السيثي الذي حدده تيرنر في نصوص نجع حمادي. غريغوريوس بالاموس، اللاهوتي الذي عاش في القرن الرابع عشر والذي قام بتنظيم تقليد الهيسيكاست في دفاعه عن الهيسيكاستات المقدسة، أوضح

الفرق بين الجوهر الإلهي، الذي لا يمكن معرفته، والطاقات الإلهية، التي يمكن تجربتها بشكل مباشر.

تمييز يتطابق بشكل شبه كامل مع التمييز الغنوصي بين المونادا التي تتجاوز كل معرفة والبليروما التي يمكن التعرف عليها مباشرة على أنها طبيعة وعي المرء. إن النور الذي يصفه ممارسو الهيسيكاست بأنه الإدراك النوراني المباشر الذي ينشأ في أعماق الممارسة التأملية ليس مجازياً في رواياتهم.

إنهم يصفون تغييراً نوعياً محدداً في ظواهر الوعي يظهر عندما يتم ترسيخ ظروف التأمل بشكل كامل. إن التقاليد الصوفية في الإسلام، بدءًا من الحلاج في القرن التاسع مرورًا بالرومي في القرن الثالث عشر وابن العربي الذي يعتبر كتابه الحِكم أحد أدق التحليلات للوعي الصوفي في أي تقليد، تحافظ على نفس الاعتراف الجوهري في المظهر الثقافي والعقائدي الإسلامي. الفناء، إن فناء الإحساس الذاتي المنفصل في الاعتراف المباشر بالحضور الإلهي هو معرفة تعمل من خلال مفردات مختلفة في سياق تاريخي مختلف.

إن التقاليد الكابالية اليهودية، وخاصة في كتاب الزوهار الذي ظهر في إسبانيا في القرن الثالث عشر، الكابالا اللوريانية التي تطورت في القرن السادس عشر، تحتوي في أكثر أبعادها الباطنية على ممارسة تسمى بيت الهايش.

إن إلغاء شيء ما يشير مرة أخرى إلى نفس المناورة الأساسية. الوعي الذي يتخلى عن تركيزه على محتواه الخاص ويدرك نفسه باعتباره الأرض التي ينشأ منها المحتوى.

يعلّم تقليد دزوغشن في البوذية التبتية مفهوم ريغبار، وهو الإدراك المباشر للوعي باعتباره ذكاءً نورانيًا بدائيًا من خلال تعليمات توضيحية كان أي معلم غنوصي في القرن الثاني سيتعرف عليها على الفور. هذه ليست تقاليد متشابهة من قبيل الصدفة.

إنها تعبيرات ثقافية مختلفة لنفس الاكتشاف. إن الوعي البشري قادر على إدراك ذاته مباشرة، وأن هذا الإدراك يُحدث تحولاً نوعياً في علاقة الممارس بالوجود، وأن هذا التحول قابل للتعليم والتعلم والتكرار.

والآن، ننتقل إلى الآليات الفعلية. وهنا تصبح معظم المعالجات للروحانية الغنوصية غامضة بشكل محبط، تاركة القارئ مع مفاهيم جميلة دون أي تطبيق عملي.

لن نفعل ذلك. سنكون محددين بشأن ما يحدث بالفعل في الجهاز العصبي، وما هو التسلسل الظاهري، وما تفعله بالانتباه في كل مرحلة، وكيفية التعامل مع العقبات المحددة التي تنشأ في نقاط محددة في الممارسة. لأن الغموض ليس مفيداً. الغموض هو ما ينتج عندما يفهم شخص ما المفهوم دون أن يمارسه. الدقة هي ما تحصل عليه من التقاليد الحية.

الآلية الأساسية بسيطة بما يكفي لذكرها في جملة واحدة، على الرغم من أن فهمها الحقيقي يتطلب ممارسة مستمرة.

يعمل الوعي البشري عادةً في وضع موجه نحو الأشياء، حيث يتم توجيه الانتباه إلى محتويات التجربة بدلاً من الوعي الذي تظهر فيه تلك المحتويات.

والنوس هو اللحظة التي يتجه فيها الوعي نحو ذاته ويدرك طبيعته الخاصة بشكل مباشر. هذا كل شيء. هذا هو كل شيء. كل شيء آخر، كل خريطة كونية، كل طقس، كل تقنية، كل نص، هو بنية تحتية مصممة لخلق الظروف التي يمكن أن يحدث فيها هذا التحول وهذا الإدراك.

وتصف رواية كتاب يوحنا السري الفشل في إدراك الوعي على هذا النحو بأنه حالة من حالات الجهل، والنسيان الأساسي، وليس الغباء، وليس نقص التعليم.

النسيان المحدد الذي يحدث عندما ينغمس الوعي تماماً في إدارة التجربة الحسية والبقاء البيولوجي لدرجة أنه يفقد الاتصال بما كان عليه قبل التجسد، قبل فيضان البيانات الحسية، قبل بناء سرد شخصي يتم تنظيم كل التجربة حوله.

إن الديميورج في الإطار الكوني الغنوصي، ذلك المبدأ التنظيمي الوسيط للوجود المادي، ليس كائناً خبيثاً في معظم الروايات الغنوصية.

يؤكد التقليد الفالنتيني صراحةً أن الديميورج يعمل في الجهل، وليس في الخبث. إنه مبدأ التنظيم المادي الذي يعمل وفقًا لمنطقه الخاص دون إدراك للواقع الأعمق الذي يندمج فيه والذي يتطابق تمامًا مع شبكة الوضع الافتراضي للدماغ.

النظام العصبي المرتبط بالتفكير السردي المرجعي الذاتي مع بناء وصيانة الشعور بالذات الفردية المنفصلة التي تعمل وفقًا لمنطقها التلقائي الخاص دون الرجوع إلى الوعي الأعمق الذي تنشأ فيه.

إن الأركونات، تلك العقول الحاكمة الوسيطة التي تصفها النصوص بأنها تحافظ على شروط النسيان، تتوافق مع ما تسميه التقاليد التأملية عبر الثقافات بالأنماط العقلية المعتادة.

الأفكار التلقائية، والمشاعر الانفعالية، والميول السلوكية القهرية التي تُبقي الانتباه مُنصبًا على تحديد المحتوى وتمنع التحول نحو إدراك الوعي.

يدرس الباحث الحديث في علم الأعصاب جودسون بروير في جامعة براون دور شبكة الوضع الافتراضي في الرغبة الشديدة والتفكير المرجعي الذاتي. وتُظهر أبحاثه أن مناطق الدماغ المرتبطة ببناء الذات السردي هي نفس المناطق التي تهدأ أثناء نوع ممارسة الوعي التي نصفها. عندما تهدأ، يبلغ الممارسون باستمرار عن جودة وجود نوراني واسع يتوافق بشكل وثيق مع ما تصفه النصوص الغنوصية بأنه إدراك النور.

هذا ليس اختزالاً. لا يعني ذلك أن النوس مجرد نشاط عصبي. إن ملاحظة أن الخريطة الظاهراتية القديمة والخريطة العصبية الحديثة تشيران إلى نفس المنطقة من اتجاهين منهجيين مختلفين تمامًا، هو دليل مهم على وجود شيء يستحق الإشارة إليه بالفعل.

تُشير المحفزات الثلاثة التي حددتها بيستيس صوفيا، وهي الانتباه إلى الوعي نفسه، والسكون، والإدراك، إلى ما يمكن وصفه عصبيًا بأنه فصل طوعي لشبكة الوضع الافتراضي عن نشاطها السردي المعتاد. ويشمل ذلك إرساء حالة عصبية أساسية هادئة يمكن فيها الحفاظ على هذا الفصل، والتحول التلقائي في التوجه المعرفي الذي يحدث عندما يكون الشرطان الأولان مستقرين.

يُضيف بحث ويلوبي بريتين في جامعة براون تحذيراً هاماً هنا. قد تنشأ صعوبات كبيرة في الممارسة التأملية عندما يتم اتباعها بشكل مكثف دون سياق وتعليم ودعم كافٍ.

وتشمل هذه الفترات فترات من فقدان الإحساس بالذات، وتكثيف المشاعر، وظواهر إدراكية غير عادية، وفي حالات نادرة، اضطرابات أكثر خطورة. هذا ليس سبباً لتجنب هذه الممارسة. وهذا سبب يدعو إلى التعامل مع الأمر بذكاء وبوتيرة مناسبة مع توفير التوجيه المؤهل عند توفره، ومع إدراك أن التقاليد التي طورت هذه الممارسات طورت أيضاً هياكل الدعم المحيطة بها لسبب وجيه.

إن الجانب المجتمعي الذي تسميه النصوص الغنوصية القديمة "مجتمع المستنيرين" ليس مجرد زينة. إنه هيكلي. إن عملية النقل التي تتم بين الممارسين الذين يتشاركون إدراكًا مباشرًا للوعي ليست مجرد نقل للمعلومات.

إنه شكل من أشكال الرنين العصبي. إن الجهاز العصبي الذي يستقر في حالة حضور واعٍ ومنفتح يخلق بيئة علائقية يمكن للجهاز العصبي الآخر من خلالها الوصول بسهولة أكبر إلى نفس هذه الخاصية.

ولهذا السبب أنشأ المعلمون القدماء مجتمعات. ولهذا السبب فإن نقل التسلسل مهم في كل تقليد تأملي حافظ على نفسه عبر الزمن. التقنية الأساسية الموصوفة بأكبر قدر ممكن من الدقة التي تسمح بها اللغة.

ابحث عن وضعية جلوس مريحة مع الحفاظ على استقامة عمودك الفقري بشكل معقول. أغمض عينيك أو اخفض نظرك. اقضِ الدقائق الثلاث الأولى في ملاحظة ما هو موجود في تجربتك. الأصوات، أحاسيس الجسم، إيقاع تنفسك، جودة حالتك العقلية. أنت لا تحاول تغيير أي من هذا. أنت ببساطة تُرسّخ وعياً واضحاً بالوضع الحالي لتجربتك.

هذا معايرة، وليس تأملاً، ولكن بالمعنى التقني. ثم، بلطف وبدون إجهاد، نفذ ما تصفه كل التقاليد التي تحافظ على هذه الممارسة بشكل أو بآخر. وجّه الانتباه نحو الوعي الذي كان يلاحظ كل تلك التجارب، وليس نحو شيء جديد، بل نحو الذات، نحو صفة المعرفة نفسها. هناك شيء ما يسجل كل تلك الأصوات والأحاسيس والأفكار. هل يمكنك أن تجد ذلك ليس كفكرة عن الوعي، ولا كمفهوم للوعي، بل كحقيقة حية حاضرة تتمثل في الوعي؟ ربما كان السؤال الذي استخدمه رامانا ماهاشي، المعلم الحديث الأكثر فعالية باستمرار لهذا النهج، هو ببساطة: من يدرك هذا؟ ليس كبحث فلسفي، بل كأداة توجيه.

عندما تسأل من هو المدرك، فإن الانتباه يتجه بشكل طبيعي نحو الذات بدلاً من الموضوع. وما تجده، أو بالأحرى ما يورده التقليد باستمرار من أن الممارسين يجدونه، وما يتم تأكيده بشكل متزايد في أدبيات الوعي الذاتي في العلوم المعرفية، ليس شيئًا ماديًا.

لن تجد كياناً ذاتياً جالساً في مكان ما، أو كائناً مصطنعاً خلف العينين. تجد الوعي، مجرد وعي، حاضر، واضح، بدون تلك الحواف أو الموقع الذي تمتلكه الأشياء المادية.

وإذا كنت تشعر بأي شكل من أشكال هذا الإدراك الآن، حتى ولو كان مجرد شعور خافت بالموافقة، فهناك شيء ما هنا يعرف. هذه هي بداية ما أطلق عليه المعلمون الغنوصيون اسم "نوس". أمسكه برفق دون أن تشده بقوة. استرخِ فقط في الملاحظة.

وعندما تظهر فكرة ما وتجذب الانتباه مرة أخرى إلى المحتوى، وهو ما سيحدث بشكل موثوق في غضون ثوانٍ إلى دقائق، خاصة في المراحل الأولى من الممارسة، لاحظ ببساطة أن فكرة ما قد ظهرت.

لاحظ الوعي الذي نشأت فيه الفكرة، وعد إلى الراحة في ذلك الوعي، وليس كفشل واستعادة. وكما هو الحال في الممارسة نفسها، فإن كل عودة هي تكرار للتقنية الغنوصية الأساسية. إن كل لحظة من ملاحظة أن الانتباه قد انصرف واختيار الراحة مرة أخرى في حالة وعي هي التمرين.

لا يُعد ذلك تمهيداً للممارسة. إنها الممارسة. تتوافق الاختلافات الرئيسية الثلاثة التي يحتفظ بها التقليد مع ما يسميه التقليد الفيدانتي التوجهات الأساسية الثلاثة. جانانا طريق الاستقصاء المباشر. باكتي هو المسار التعبدي أو المسار المتمركز حول القلب، وكارما هو المسار من خلال العمل المتجسد.

في السياق الغنوصي، تتجلى هذه الأمور على النحو التالي. إن أسلوب الاستقصاء المباشر المرتبط بشكل كبير بالنصوص السيثية وبمسألة ما هو مدرك هو الأنسب لأصحاب الطبائع الذين يميلون بطبيعتهم إلى البحث والملاحظة الدقيقة.

تتمثل نقطة البداية في طرح السؤال المعرفي بعد توجيه الانتباه نحو الموضوع والحفاظ على ملاحظة الوعي كوعي. إن النهج الذي يركز على القلب والمرتبط أكثر بتقاليد الفالنتينية وممارسة الفداء يستخدم الإحساس الملموس بالصدر كنقطة انطلاق.

تتمثل الممارسة هنا في توجيه الانتباه إلى منتصف الصدر، وليس لخلق عاطفة، وليس للشعور بشيء محدد، ولكن ببساطة للسماح لهذه المنطقة بالاسترخاء. يعاني معظم الناس من انقباضات مزمنة في تلك المنطقة.

حذرٌ متأصلٌ لدرجة أنه غير مرئي حتى تنتبه إليه تحديداً. عندما يخف هذا الانقباض ولو قليلاً، يصبح شيء ما متاحاً، وهو نوع من الدفء الفسيح الذي ليس عاطفة، ولكنه يبدو وكأنه أساس كل عاطفة.

يحتوي كتاب "بيستيس صوفيا"، الذي جادلت الباحثة فيوليت ماكديرموت بأنه يُظهر تأثيراً كبيراً من الممارسة التأملية القبطية المصرية، على صلوات تعمل كتمارين انتباه موجهة باستخدام صور الضوء النازل إلى مركز القلب ويفتحه.

إن الوعي الذي يتم التعرف عليه من خلال هذا النهج هو نفس الوعي الموجود في نهج الاستقصاء المباشر، ولكن يتم الوصول إليه من خلال مدخل فسيولوجي وانتباهي مختلف.

إن النهج الذي يركز على التنفس والذي تم الحفاظ عليه بشكل واضح في تقليد هيسكاست من خلال صلاة القلب وتقنيات التنفس المحددة التي وصفها غريغوريوس السينائي ونفيروس، يستخدم الراهب التنفس كمرساة للانتباه. يُعد التنفس مناسبًا بشكل فريد لهذا الغرض لأنه في الوقت نفسه ذاتي وقيمي.

يحدث ذلك دون سيطرة واعية، ولكن يمكن توجيهه بوعي في أي لحظة. وهذا يجعله جسراً طبيعياً بين الأداء التلقائي للكائن الحي والانتباه المتعمد للممارسة التأملية.

إنّ متابعة التنفس بانتباه كامل ودقيق، دون تحكّم فيه أو عدّه، بل بمعرفته لحظة بلحظة بحضور كامل، تُهدّئ العقل المُفكّر بشكل طبيعي، لأنّ التنفس يبقى كما هو الآن. كما أنّ التركيز الكامل عليه يُرسّخ الوعي في اللحظة الحاضرة بدلاً من الانغماس في قصة الذات المُوجّهة نحو الماضي والمستقبل.

في ذلك الحضور الراسخ، يصبح نفس الإدراك متاحاً. هذه الأساليب الثلاثة ليست متنافسة. إنها أبواب مختلفة تؤدي إلى نفس الغرفة. يجد معظم الممارسين ذوي الخبرة أنفسهم يستخدمون الثلاثة جميعها، ويختارون بناءً على ما هو متاح بشكل أكبر في يوم معين وفي ظرف معين.

إن فهم المسار التنموي أمر بالغ الأهمية لأن سوء فهمه ينتج عنه نمط الفشل الأكثر شيوعاً والأكثر إحباطاً في الممارسة التأملية. تفسير التقلبات الحتمية في التجربة كدليل على أن الممارسة لا تنجح في الأسابيع والأشهر الأولى من الممارسة اليومية المستمرة.

والمقصود بالاستمرارية، هو تخصيص 15 إلى 30 دقيقة من الجلوس الرسمي يومياً مع لحظات مرجعية قصيرة موزعة على مدار اليوم. ما يبلغه معظم الممارسين ليس تقدماً سلساً نحو فهم أوضح. ويشيرون إلى زيادة الوعي بالانشغال الذهني، وكثرة الأفكار، على ما يبدو، وزيادة ملاحظة مدى تشتت الانتباه. هذا يبدو وكأنه تراجع.

إنها في الواقع أول دليل على التقدم. أنت لا تُحدث ضوضاء ذهنية أكثر مما كنت تُحدثه من قبل. أنت الآن أكثر وعياً بالضوضاء التي كانت موجودة دائماً ولكنها كانت غير مرئية سابقاً لأنك منغمس فيها تماماً.

إن زيادة الوعي بالضوضاء هو في حد ذاته وعي يعمل بدقة أكبر. هذه إعادة صياغة جوهرية، وقد فهمها المعلمون القدماء جيداً. يصف كتاب يوحنا السري هذه المرحلة بأنها النشاط المضاد للأركونات.

التفاقم الواضح للتداخل العقلي عندما يبدأ الوعي في التحرر من التماهي الكامل مع المحتوى العقلي. أطلق أسياد الهيسيكاست عليها اسم الحرب العقلية. أطلق عليه المعلمون التبتيون اسم نشأة الكرياس. كل تقليد يرسم خريطة لهذا المجال يسمي هذه المرحلة وظواهرها. أنت لست فاشلاً.

أنت الآن تواجه الطبقة الأولى مما صُممت هذه الممارسة لإزالته. بعد 3 إلى 6 أشهر من الممارسة المستمرة، ما يظهر عادةً هو ما يمكننا أن نسميه استقرار الإدراك. لحظات من النوس لا تدوم ثوانٍ، بل دقائق، وتبدأ بالتكرار بشكل موثوق إلى حد ما، وهي تبدو أقل شبهاً بتجارب الذروة النادرة وأكثر شبهاً بمنطقة مألوفة تعرف كيف تعود إليها.

يصف إنجيل يوحنا المنحول هذه المرحلة بأنها نزول إبينويا النور. وصول اعتراف توجيهي لا يختفي تماماً بين جلسات التدريب الرسمية بمجرد ترسيخه.

تبدأ بملاحظة الوعي في خضم الأنشطة اليومية دون أن تنوي المشي عمداً، ثم تدرك ذلك فجأة. هناك وعي هنا. معرفة ذلك، والمشي، وغسل الأطباق، والتعرف على نفس الوجود، وتسجيل هذه الأحاسيس، محادثة. وفجأة، هناك شيء هنا ليس هو المحادثة، بل هو شيء يعرف أن المحادثة تحدث، وهو شيء لا يزعجه المحتوى العاطفي للمحادثة حتى وهو منخرط فيها بشكل كامل.

هذه هي بداية ما يسميه تقليد الهيسيكاست "نيبسيس"، أي اليقظة، والحفاظ على انتباه دقيق للوعي نفسه طوال النشاط اليومي. الأمر ليس ثابتاً في هذه المرحلة. إنها تأتي

وتذهب، لكنها أصبحت نقطة مرجعية معروفة، مكاناً تعرف أنه موجود وتعرف كيف تعود إليه.

من خلال ممارسة مستمرة لمدة عام أو عامين، يحدث تغيير يصعب وصفه بدقة، لكن الممارسين عبر مختلف التقاليد يبلغون عنه بتوافق ملحوظ.

يبدأ الحد الفاصل بين الممارسة الرسمية والحياة العادية بالتلاشي. يبدأ الوعي الذي يتم إدراكه أثناء الجلوس في أن يُنظر إليه على أنه خلفية كل تجربة.

ليس شيئًا يظهر فقط خلال ظروف مصممة خصيصًا، بل هو شيء كان موجودًا دائمًا بالفعل، والذي تجعله ظروف الممارسة مرئيًا ببساطة. تصف النصوص الغنوصية هذا بأنه استقرار النوس أو إدراك الجمع على أنه ليس في أي مكان آخر.

تبدأ في إدراك أن الوعي الذي تنشأ فيه تجربتك لا يأتي ويذهب، ليس كمفهوم، بل كملاحظة مباشرة متزايدة. التجارب تأتي وتذهب. الوعي ثابت. ما يتغير هو مدى وضوح ملاحظتك له.

ومع تعمق هذا الوضوح، يتلاشى التماهي مع محتوى التجربة، مع الأفكار والمشاعر والأحاسيس والسرديات وردود الفعل بشكل طبيعي، ليس من خلال الكبت أو التجاوز الروحي أو أي شكل من أشكال الانفصال عن التجربة، بل من خلال الإدراك البسيط بأن المحتوى هو محتوى ينشأ في الوعي وأنت الوعي، وليس المحتوى.

يصف إنجيل فيليب الذي تم اكتشافه في مكتبة نجع حمادي هذه الحالة بدقة مميزة. إن من لديه ضجيج لم يعد مسيحياً بل المسيح، وليس مجرد ادعاء بمكانة خاصة. ملاحظة حول التحول في الهوية من تعريف الذات كشخص يؤمن بأشياء معينة إلى إدراك الذات كوعي تنشأ فيه جميع الأشخاص وجميع المعتقدات وجميع التجارب.

أصبح السياق البحثي لهذا المسار أكثر دقة. لقد وثقت أعمال ريتشارد ديفيدسون في مركز العقول الصحية بجامعة ويسكونسن من خلال دراسات التصوير العصبي الطولية أن الممارسة التأملية المستمرة تنتج تغييرات هيكلية قابلة للقياس في الدماغ.

زيادة سمك القشرة الدماغية في المناطق المرتبطة بالانتباه والاعتراض. زيادة كثافة الوصلات العصبية في المناطق المرتبطة بالتنظيم العاطفي. والتغيرات في العلاقة الأساسية بين قشرة الفص الجبهي واللوزة الدماغية التي تتوافق مع ما يصفه الممارسون بأنه توازن أكبر.

القدرة على البقاء حاضرًا بثبات في مواجهة المحتوى العاطفي الصعب دون أن يزعزع ذلك استقرارك. وقد وثقت سار لازار في مستشفى ماساتشوستس العام أن ممارسي التأمل على المدى الطويل يظهرون زيادة كبيرة في سمك القشرة الدماغية في الفص الجزيري الأمامي الأيمن والقشرة الحسية مقارنة بغير الممارسين للتأمل.

هذه ليست آثارًا جانبية. هذه تغييرات هيكلية في البنية الفيزيائية للدماغ ناتجة عن ممارسة كانت قيد الاستخدام المستمر بشكل أو بآخر لمدة 2000 عام على الأقل.

لم يكن المعلمون القدماء الذين بنوا تقاليد كاملة حولها يعملون على الإيمان وحده. كانوا يعملون بتقنية يمكنهم ملاحظة فعاليتها بشكل مباشر لدى ممارسيها عبر الأجيال.

بروتوكول البدء لمدة 30 يومًا للمبتدئين. الأيام من 1 إلى 7 تتعلق بوضع الأساس. مرة واحدة يومياً، لمدة 15 دقيقة كحد أدنى. في الدقائق الخمس الأولى، اجلس ببساطة ولاحظ تجربتك الحالية دون محاولة تغيير أي شيء منها. الأصوات، الأحاسيس، التنفس، الأفكار، النبرة العاطفية، مجرد الملاحظة، تحديد خط الأساس. في الدقائق الخمس القادمة، قم بتنفيذ عملية التحول.

وجّه الانتباه نحو الوعي الذي كان يلاحظ. استخدم أي جهاز تأشير يكون أكثر طبيعية بالنسبة لك. السؤال عن من يدرك ذلك، وتليين الصدر، والمتابعة الدقيقة للتنفس.

ابقَ مع ما تجده. حتى لو بدا الأمر وكأنه لا شيء على وجه الخصوص، فإن غياب شيء معين لا يزال ملحوظاً من قبل شيء ما.

الدقائق الخمس الأخيرة. استرح ببساطة في أي نوع من الوعي الذي تمكنت من إدراكه. لا تحاول تعميقه أو تحسينه. مجرد راحة. هذه هي الجلسة كاملة. تضيف الأيام من 8 إلى 14 ثلاث لحظات محورية قصيرة على مدار اليوم.

تُعدّ الانتقالات بين الأنشطة فعّالة بشكل خاص. اللحظة التي تسبق تناول الطعام، والدقيقة الأولى من رحلة الذهاب والإياب، واللحظة التي تسبق النوم. عند كل نقطة ارتكاز، اقضِ 30 ثانية على التحول. من يدرك هذا؟ أنت لا تقاطع يومك. أنت تُدخل لحظة إدراك في وقفة موجودة بالفعل.

تؤدي هذه المعايير وظيفة تنموية حاسمة. تبدأ بتدريب القدرة على التعرف على الأشياء وتفعيلها في الظروف العادية بدلاً من الاقتصار على ظروف الجلوس المصممة خصيصاً.

هذه هي بالضبط الوظيفة التي صُمم تطوير الهيسيكاست لصلاة القلب خلال النشاط اليومي لخدمتها. الأيام من 15 إلى 21 تدور حول التعامل مع العقبات بشكل مباشر بدلاً من العمل حولها.

بحلول هذه المرحلة، ستكون قد قابلت العقبات الرئيسية. انشغال ذهني يبدو أنه يجعل الممارسة مستحيلة. بدلاً من مقاومتها، استخدمها. اجعل كل فكرة فرصة لملاحظة الوعي الذي نشأت فيه الفكرة. النعاس. افتح عينيك.

اضبط وضعيتك. ركز انتباهك على أقوى إحساس متاح. شك في حدوث أي شيء. أدرك أن الشك نفسه ينشأ في الوعي، مما يعني أن الوعي موجود ويعمل. شرح مفاهيمي يحول الممارسة إلى تفكير في الممارسة. اعتبر التفصيل بمثابة محتوى.

دعها تكون حاضرة دون أن تتبعها، وعد إلى الراحة في ملاحظتها. التكامل من اليوم 22 إلى اليوم 30. ابدأ بتعمد إدخال الإدراك في مواقف صعبة محددة في حياتك اليومية.

محادثة صعبة، لحظة إحباط أو قلق، فترة من الملل أو التململ. أنت لا تحاول إزالة الصعوبة. أنت تتدرب على إدراك وجود وعي في خضم الصعوبة ليس صعباً في حد ذاته.

الوعي الذي يعرف أن القلق ليس قلقاً. الوعي الذي يعرف الإحباط لا يشعر بالإحباط. هذا الإدراك لا يلغي التجربة الصعبة.

لكنه يضيف درجة من الحرية إلى علاقتك به. لم تعد أنت الشخص الوحيد القلق. أنت أيضاً الوعي الذي يحدث فيه القلق. إن هذا المنظور الإضافي، وهذه الدرجة الثانية من العلاقة بتجربتك الخاصة هي بداية ما أطلق عليه المعلمون الغنوصيون التحرر، ليس من العالم، بل من التماهي الحصري مع محتوى التجربة.

إن النوس من الدرجة الثانية، أي إدراك أن الوعي الذي حددته ليس وعيك الشخصي بل هو الوعي نفسه غير المقيد بهذا الكائن الحي أو المنتمي إليه، لا تأتي من خلال بذل المزيد من الجهد. ويتحقق ذلك من خلال إطلاق أكثر جذرية.

ما يجب التخلص منه هو الافتراض الخفي المتبقي بأن الوعي المعترف به موجود هنا في هذا الجسد. بالنظر من خلال هذه العيون بالذات، تتضمن الممارسة هنا الاسترخاء في حالة الوعي والتحقيق بصدق في الموقع الظاهر للوعي.

أين يتوقف الأمر بالضبط؟ هل يمكنك إيجاد حدود؟ هل يمكنك إيجاد حد فاصل حيث ينتهي الوعي ويبدأ اللاوعي؟ وفي ذلك التحقيق الذي لم يُجرَ كحجة فلسفية، بل كتحقيق مباشر في التجربة المباشرة.

يجد معظم الممارسين أنهم لا يستطيعون تحديد الحدود. لا يمتلك الوعي نوع الحواف التي تمتلكها الأشياء المادية. الأمر لا ينتهي عند نهاية الجلد.

إن الإحساس بالمكان حاضرٌ بقوة. لكن عند التحقيق فيها بشكل مباشر، يتبين أنها فكرة تتعلق بالموقع، وليست موقعًا فعليًا للوعي نفسه.

ومع استمرار هذا التحقيق، ومع تلاشي الإحساس بالوعي المحدود والمحدد من خلال النظر الصادق بدلاً من الجدال، يصبح شيء ما متاحًا، وهو ما يسميه كتاب يوحنا السري "إدراك البليروما". ليس الذهاب إلى مكان ما، ولا بلوغ حالة سامية، بل إدراك أن ما أنت عليه لم يكن محدودًا في الأصل.

أدرك المحيط أنه ليس الموجة. إدراك الحالم أن الشخصية التي ظهرت في الحلم لم تكن هي الشخصية التي ظهرت فيه، حتى مع استمراره في التفاعل الكامل مع محتوى الحلم. تستحق الممارسات التكميلية التي تدعم هذا التعمق أن تُذكر على وجه التحديد.

إن ممارسة "ديكا"، وهي ممارسة صوفية تتمثل في التذكر المستمر، والعودة المعتادة إلى إدراك الوعي طوال النشاط اليومي، وليس فقط في الجلوس الرسمي، تدرب الجهاز العصبي على الحفاظ على التوجه المنفتح والواعي عبر السياقات التي عادة ما تكون مشتتة للغاية.

تونغلين، وهي ممارسة تبتية للإرسال والأخذ، تعمل تحديداً مع انقباض القلب الذي ينشأ حول المشاعر المؤلمة. تتضمن هذه الممارسة استنشاق الألم، سواء كان ألم

الشخص نفسه أو ألم الآخرين، والسماح له بالتلاشي في فضاء الوعي المفتوح، ثم إخراج الزفير والشعور بالاتساع.

هذه ليست ممارسة لكبت المشاعر المؤلمة. إنها ممارسة لإدراك أن الوعي كبير بما يكفي لاحتواء الألم دون أن يدمره، وأن هذا الإدراك متاح حتى في خضم المعاناة الشديدة.

تصف النصوص الغنوصية باستمرار الشخص الروحاني، الشخص الذي تم تأسيسه في النوس، ليس كشخص لا يشعر بالألم، ولكن كشخص تغيرت علاقته بالألم لأنه لم يعد مرتبطًا حصريًا بتجربة الألم.

إن الممارسات الجسدية، واليوغا، والتاي تشي، والمشي الواعي، وأي ممارسة تجلب الوعي المتعمد إلى الإحساس الجسدي تعالج ما تحدده النصوص الغنوصية كإحدى الآليات الأساسية للنظام الأركوني. استخدام الجسد كموقع للهوية اللاواعية.

عندما يتم إدخال الوعي بشكل كامل في الإحساس الجسدي، دون تحليله أو الحكم عليه، ولكن ببساطة معرفته مباشرة، فإن التماهي اللاواعي المزمن مع الجسد باعتباره الذات يتلاشى بشكل طبيعي. ليس لأن الجسد يصبح أقل واقعية، بل لأنه يُعترف به على حقيقته. المحتوى الناشئ عن الوعي، أي عن شخص معروف وليس عن شخص عارف. بالنسبة لأولئك الذين وصلوا إلى مراحل متقدمة من الممارسة، فإن المنطقة الموصوفة في الأجزاء اللاحقة من كتاب بيستيس صوفيا، تلك المستويات الثلاثين من التطهير التي يصفها النص بتفصيل كبير، تتوافق مع انحلال تدريجي لطبقات متزايدة الدقة من الهوية.

تتوافق المستويات السابقة مع عمليات التماهي الإجمالية التي كنا نناقشها مع الجسد، ومع السرد الشخصي، ومع الحياة العاطفية، ومع الحياة العقلية.

تصف المستويات اللاحقة شيئًا يصعب التعبير عنه، وهو انحلال بنية المراقب نفسها، والشعور بوجود شاهد يراقب التجربة، والذي تبين في حد ذاته أنه شكل دقيق من أشكال الإحساس بالذات.

ما تسميه النصوص السيثية بالانغلاق الذاتي المضيء في أعمق أشكاله، وما يسميه تقليد زن باستنفاد الظواهر، هو إدراك أن حتى الوعي كموضوع ظاهري يذوب في شيء لا يمكن تسميته. شيء تصفه النصوص الغنوصية باستمرار من خلال النفي. الموناد التي ليس هذا، ولا ذاك، ولا أي شيء يمكن وصفه.

هذه ليست العدمية. ليس المقصود هنا الاستنتاج بأن لا شيء موجود أو أن التجربة بلا معنى. إن إدراك أساس الوجود هو ما يسبق كل وصف، وكل تسمية، وكل تفصيل مفاهيمي.

ما أطلق عليه مايستر إيكارت اسم صحراء الألوهية. ما تسميه الأوبوبانيشاد بالتاريا، أي الرابعة. ليست حالة تتناوب مع اليقظة والحلم والنوم العميق، بل هي الأرض التي تنشأ فيها الثلاثة والتي يتم التعرف عليها على أنها تنشأ.

لا يمكن التأكيد بما فيه الكفاية على البعد المجتمعي طويل الأمد لهذه الممارسة، وهو ما يتم التقليل من شأنه باستمرار في العروض الحديثة للمواد الغنوصية أو التأملية.

لم تكن المجتمعات الغنوصية القديمة، والمدارس الفالنتينية، والمجتمعات السيثية، والجماعات المختلفة التي يصفها إيريناوس بإحباط شديد، سياقات اجتماعية اختيارية لممارسة يمكن القيام بها بنفس القدر في عزلة.

لقد كانت مكونات وظيفية للممارسة نفسها. إن نقل المعرفة، وهي اللحظة التي ينتقل فيها الإدراك بين المعلم والطالب أو بين ممارسين يشتركان في نفس نقطة المرجعية،

ليس مجازياً. يحدث شيء ما في الجهاز العصبي لشخص ما في وجود شخص آخر مستقر في حالة وعي مفتوح.

إن جودة الحضور ملموسة. فهو يخلق بيئة تفاعلية يستطيع فيها الجهاز العصبي للطلاب الوصول إلى تلك الجودة نفسها بسهولة أكبر مما يستطيع بمفرده. ولهذا السبب فإن كل تقليد حافظ على النوس عبر الزمن فعل ذلك من خلال التسلسل من خلال النقل المباشر للإدراك من شخص لآخر إلى جانب النقل النصي للخريطة المفاهيمية.

النص بدون نقله ينتج علماء. إن الإرسال بدون نص ينتج عنه أشخاص مروا بتجارب قوية لكنهم لا يستطيعون التنقل في منطقتهم الخاصة. ينتج كلاهما معًا ما تسميه النصوص الفالنتينية بالروحانيات، وهي تلك الراسخة في النوس، والقادرة على نقلها إلى الآخرين، مما يساهم في توسيع شبكة الإدراك.

نعود في نهاية كل هذا إلى حيث بدأنا. قبل وجود الكنائس، وقبل وجود الكهنة، وقبل وجود الدين بأي شكل منظم، كان هناك ما يسمى بـ "نوس". اتضح أن هذا البيان الذي افتتحت به هذه المادة بكلماتك بالضبط لأن تلك الكلمات بالضبط دقيقة، هو أكثر من مجرد كلام بلاغي.

إنها قابلة للتحقق تاريخياً، ودقيقة من الناحية الظاهراتية، وقابلة للتطبيق عملياً. إن الإدراك المباشر بالوعي يسبق كل مؤسسة تم بناؤها حوله أو كرد فعل عليه. إنه سابق للكنيسة التي قمعته.

قبل التقاليد الأكاديمية التي تدرسها، وقبل المجتمعات الروحية التي تنقلها. هذا يسبق الفكرة التي تراودك بشأنه الآن. وهو متاح ليس في نهاية المطاف، وليس مع الاستعداد الكافي في ظل الوعي الموجود الآن. إن معرفة تلك الفكرة، ومعرفة هذا النص، ومعرفة أي شيء ينشأ في تجربتك في هذه اللحظة، تلك المعرفة، تلك المعرفة البسيطة التي لا يمكن إنكارها، الحاضرة على الفور، هي ما أمضت التقاليد الغنوصية 2000

عام من خلال الاضطهاد والقمع والنقل تحت الأرض والدفن في الصحراء والاستخراج الأثري والتحليل العلمي، تشير إليه ليس لأنه بعيد ويتطلب جهدًا بطوليًا للوصول إليه، ولكن لأنه قريب جدًا، وحاضر على الفور، ومتاح تمامًا لدرجة أنه الشيء الأكثر سهولة في التغاضي عنه.

كأنك تحاول رؤية عينك بدون مرآة. اتجهت أداة الإدراك نحو ذاتها، مدركة ذاتها. ذلك التحول، ذلك الإدراك، ذلك هو النوس. كان موجوداً هنا قبل كل هذه الكلمات. سيبقى هنا بعد أن تتلاشى كل هذه الكلمات.

وهو موجود هنا الآن بأي جودة من الوعي الموجودة عندما تصل إلى نهاية هذه المادة مدركًا أن الشيء الذي يتم وصفه والشيء الذي يقوم بالوصف والشيء الذي يقرأ الوصف هم في أساسهم نفس الوعي. معرفة المعرفة، معرفة المعرفة، هذا ما أنت عليه. هذا ما كنت عليه دائماً. هذا هو ما يُعرف بالنوسيس (النوس).